

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

EN PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, VOUS PROFITEZ DE NOMBREUX BIENFAITS :

- Meilleure santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Regain d'énergie
- Renforcement des muscles et des os
- Détente et réduction du stress
- Maintien de l'autonomie avec l'âge

VOUS DIMINUEZ LES RISQUES DE :

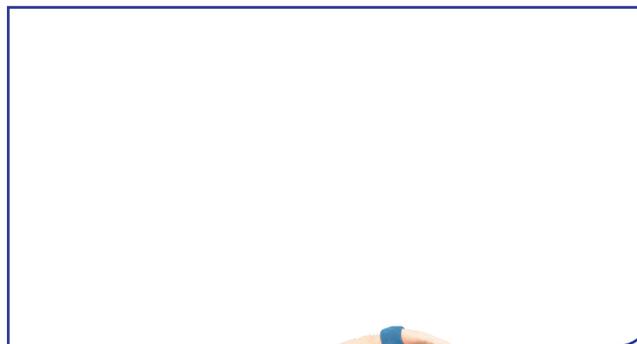
- Maladies cardiovasculaires
- Prise de poids
- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Ostéoporose
- Accidents vasculaires cérébraux
- Cancers du sein et du colon

POUR CONNAÎTRE NOS CLUBS ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES PROPOSÉES, CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET :

 www.sportspourtous.org



Pour en savoir plus sur la démarche Sport Santé Bien-Être de la Fédération et connaître les dates des programmes, rendez-vous sur le site Internet www.sportspourtous.org ou contactez votre Comité Régional Sports pour Tous :



12 place Georges Pompidou - 93160 Noisy le Grand
T 01 41 67 50 70 / F 01 41 67 50 90

www.sportspourtous.org
info@sportspourtous.org

Association reconnue d'utilité publique - Agréée par le Ministère des Sports



Devenez acteur de votre bien-être !

Une activité physique régulière : la clé d'une meilleure santé !

www.sportspourtous.org



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

MON PARCOURS VERS LE CLUB



Notre Parcours d'Accompagnement Sport Santé vers le Club (Pass Club®) a été imaginé par la Fédération Française Sports pour Tous pour orienter chaque pratiquant de manière personnalisée vers des dispositifs et/ou des Clubs adaptés.

Notre objectif : vous informer, vous orienter et vous accompagner vers une pratique sportive durable afin que vous puissiez vous épanouir et devenir acteur de votre mieux-être.

Les Clubs Sports pour Tous

Véritables lieux de vie et d'épanouissement les Clubs Sports pour Tous vous proposent de :

- Pratiquer une activité accessible dans une ambiance chaleureuse,
- Bénéficier d'un encadrement de qualité,
- Prévenir et améliorer le bien-être et la santé de tous,
- Participer à des projets éducatifs et sociaux autour du sport.



INFORMER

Je souhaite reprendre une activité régulière en groupe, vers laquelle m'orienter ?

Testez votre forme avec « **Forme Plus Sport®** » et laissez-vous guider !



Accessibles à tous, ces tests simples et rapides vous permettent de mesurer votre condition physique, de connaître votre état de forme du moment et de bénéficier de conseils personnalisés.



ACCOMPAGNER

Je souhaite être accompagné par des professionnels afin de pratiquer une activité adaptée à mon rythme, à mes particularités et en toute sécurité.

La Fédération met en place des programmes spécifiques, validés scientifiquement :

➤ Programme de prévention du diabète
diabetaction.fr



➤ Programme de prévention des maladies cardiovasculaires
coeurforme.fr



➤ Programme de prévention des chutes
programmepied.fr



➤ Programme de prévention du surpoids et de l'obésité chez les jeunes (-18 ans)
mooveeat.fr



ACCUEILLIR

Je souhaite poursuivre l'expérience Sports pour Tous et rejoindre un Club qui me ressemble.

Que vous ayez suivi un programme ou non, nos 5.200 animateurs diplômés vous attendent dans l'une de nos 3.200 structures.

Les Clubs Sports pour Tous proposent un panel de plus de 150 activités différentes telles que la Marche Nordique, le Pilates, en passant par le Qi Gong, la Randonnée, le Stretching ou la Danse.

www.sportspourtous.org